

**Título:** EL MODELO PARALELO DE PROCESAMIENTO Y LA PERCEPCIÓN DE ESFUERZO EN CORREDORES DE FONDO**Autores:** Rivera, O.¹, De la Vega, R.², Ruiz-Barquín, R.³.**Institución:**

1. Máster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Politécnica de Madrid.
2. Dpto. de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana. Universidad Autónoma de Madrid.
3. Dpto. Interfacultativo de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad Autónoma de Madrid.

Correo electrónico: oswaldo.rivera@upm.es**ABSTRACT** (en español, máximo 2500 caracteres):

Introducción/Objetivo: Vista como una respuesta activa al ejercicio, la percepción de esfuerzo es el producto de la interacción de variables fisiológicas y psicológicas (Razon, Hutchinson y Tenenbaum, 2012; Rejeski, 1985). El modelo de procesamiento paralelo de Rejeski (1985) establece una distinción entre la percepción y el foco atencional consciente. La percepción se refiere a la totalidad información a la que las personas son capaces de atender, mientras que el foco atencional consciente, debido a su limitada capacidad representa solo los segmentos a los que se atiende de forma selectiva. El objetivo del estudio es analizar el efecto de la atención sobre la percepción subjetiva de esfuerzo en corredores de fondo. **Método:** Participaron del estudio 30 corredores de fondo (ocho mujeres), con una edad promedio de 32.87 ± 8.15 años, y con un consumo máximo de oxígeno de ($M = 53.90 \pm 7.51$ ml/kg/min). Los participantes completaron tres sesiones sobre un tapiz rodante, la primera para determinar el consumo máximo de oxígeno (VO_{2max}). Para controlar el foco atencional consciente, los participantes realizaron dos tareas atencionales: una dirigiendo la atención a la respiración y otra atendiendo a un estímulo visual mientras corrían durante 55 minutos a una intensidad $70\%VO_{2max}$. Se obtuvieron medidas de la percepción subjetiva de esfuerzo a través de la escala de Borg (RPE, 6-20), la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno cada 5 minutos. Se calculó el porcentaje de efectividad en cada una de las tareas atencionales. **Resultados:** El porcentaje de efectividad para las tareas atencionales fue (respiración $M = 94.47 \pm 5$; estímulo visual $M = 96.18 \pm 3.53$). RPE (sesión respiración $M = 10.58 \pm 2.13$; estímulo visual $M = 10.64 \pm 2.25$). La prueba t para muestras relacionadas mostró que los valores de percepción subjetiva de esfuerzo no presentaron diferencias significativas en función de la tarea atencional realizada ($t = -.18$, $p = .85$). No hubo diferencias en los valores de frecuencia cardíaca ($t = .27$; $p = .78$) y consumo de oxígeno ($t = -.14$, $p = .88$) entre sesiones. **Conclusión:** Los resultados indican que la dirección de la atención no tiene efecto sobre la percepción subjetiva de esfuerzo cuando la intensidad del ejercicio se controla a una intensidad moderada.

Palabras clave: percepción de esfuerzo, corredores de fondo, foco atencional.**ABSTRACT** (en inglés, máximo 2500 caracteres):

Introduction/Aim: Viewed as an active perceptual response to exercise, perceived exertion is influenced by psychological and physiological variables (Razon, Hutchinson, & Tenenbaum, 2012; Rejeski, 1985). Rejeski's (1985) parallel processing model establishes a distinction between perception and focal awareness. Whereas perception refers to all the processed material to which one can attend, focal awareness represents that segments of potential stimuli to which one does attend. Every stimulus (psychological) which occupies the limited capacity channel will prevent exertional cues (physiological) from reaching one's level of awareness. Consequently, it could have an effect over perceived exertion. The purpose of this study was to analyze the effect of attention allocation over perceived exertion in long distance runners. **Method:** Participants 30 long distance runners (eight females) with a mean age of 32.87 ± 8.15 years, and a maximum oxygen consumption of ($M = 53.90 \pm 7.51$ ml/kg/min). Participants performed three treadmill run sessions, the first in order to determinate the maximum oxygen consumption (VO_{2max}). To assess the focal awareness, participants performed two attentional tasks, one focusing on their breathing and the other focusing on a visual target while running during 55 minutes at a workload speed of $70\%VO_{2max}$. The Borg's Rating of Perceived Exertion (RPE, 6-20), heart rate (HR) and oxygen consumption (VO_2) were obtained every 5 minutes. **Results:** Task effectiveness percentage was (breathing $M = 94.47 \pm 5\%$; visual target $M = 96.18 \pm 3.53$). RPE (breathing $M = 10.58 \pm 2.13$; visual target $M = 10.64 \pm 2.25$). A paired simple t-test showed that perceived exertion values did not presented significant differences between sessions ($t = -.18$, $p = .85$). In addition, no differences were observed in HR ($t = .27$; $p = .78$) and VO_2 ($t = -.14$, $p = .88$). **Conclusion:** Based on task effectiveness (greater than 90% during both tasks), it is possible to establish that during both session focal awareness was occupied with the tasks information. Attention allocation does not have any effect over perceived exertion when the exercise workload is controlled at a moderate intensity.